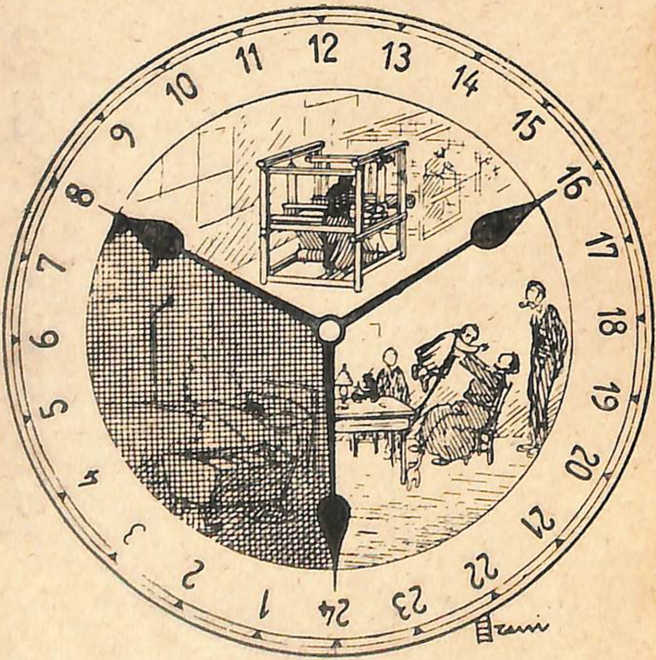

Otto ore di lavoro, otto ore di riposo, otto ore di sonno